



1月15日、北伊予小学校体育館で放課後子ども教室を開催し、三つの軽スポーツを楽しみました。最初に行ったのは、床に固定した風船にボールを投げる「風船当て」。みんな真剣に狙いを定め、うまく当てられると大喜びです。

次の「風船飛ばし」は、自分で投げた風船を床に着くまでにキャッチするゲームです。子どもたちは、ふわふわ漂う風船の行方を予測しながら、元気に追いかけていました。

最後に、グー、チョキ、パーのカードが入ったクラッカーを使って、何が飛び出すかを予想する「クラッカーじゃんけん」を楽しみました。参加した子どもたちは、「今度は家族でやりたい」と笑顔で話していました。

東公民館

神崎210  
 ☎984-11159  
 FAX984-11457

放課後子ども教室



1月20日、第7回高齢者教室「歌いながらお口の体操」を開催しました。感染症予防のためにマスクを着用し、「まさき色の風」の音楽に合わせて、首、舌、発声などの体操を行いました。

この体操は、河原医療大学校歯科衛生学科の学生が作成し、松前町子育て・健康課が編集したもの。かむ力や飲み込む力を高めたり、表情を豊かにしたりする「顔面体操」や、舌の動きを滑らかにする「舌体操」が含まれています。

毎日体操を続けることで、口や舌の動きが滑らかになり、唾液が出やすくなるという効果もあります。

皆さん、いつまでも健康を維持できるように、ぜひこれからも体操を続けてください。

西公民館

北黒田966-2  
 ☎984-5313  
 FAX984-5313

歌いながらお口の体操



1月31日、今年度2回目となる子どものアート教室を開催しました。今回は「グルーガンで3Dプリンター」と題して、立体の小物づくりに挑戦しました。

グルーガンは、熱で溶かした樹脂をボンドのように使って、さまざまな物を接着する道具。透明、金色やラメ入りなど、カラフルな樹脂をうまく操り、3Dプリンターのように立体物を作っていきます。初めて扱う道具に緊張しながらも、安全に気を付けて、楽しく立体の作成に挑戦しました。

来年度からは、新しく子ども向けの工作教室や料理教室を企画しています。ぜひ、お友達と一緒に参加してみてください。

北公民館

昌農内456-1  
 ☎984-7529  
 FAX984-9398

グルーガンで3Dプリンター

# オトナ の健康



## 子育て・健康課 健康増進係

福祉センター2階

☎985-4118

FAX 985-4158

●子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

| 事業名            | 月 日      | 時 間        | 場 所      | 内 容                                   |
|----------------|----------|------------|----------|---------------------------------------|
| 個 栄 養 相 談      | 3月 2日(火) | 13時～16時    | 福祉センター2階 | 糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)<br>※1週間前までに申し込みを |
|                | 3月 3日(水) | 9時～12時     |          |                                       |
|                | 3月16日(火) | 13時～16時    |          |                                       |
| デ イ ケ ア (精神保健) | 3月 5日(金) | 9時30分～11時  | 福祉センター2階 | レクリエーション、創作活動や座談会など                   |
| 家族懇談会 (精神保健)   | 3月19日(金) | 13時30分～15時 |          | 家族同士の交流<br>※3日前までに申し込みを。              |

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

## 福祉課 地域包括支援センター係

庁舎1階

☎985-4205

FAX 985-4206

高齢者に関する相談などは、地域包括支援センター係まで。

## 自律神経を整えよう

春は1年で一番寒暖差が大きく、気温の変化に対応するために、体は緊張状態が続きやすくなります。

疲れがたまりやすい、肩や腰が痛い、寝つきが悪いなどの症状は、自律神経が乱れているサイン。特に、ストレスを感じることが多いと自律神経が乱れやすく、胃腸の働きや免疫力が低下することも。ちょっとした生活の工夫を取り入れて、春を気持ちよく過ごしましょう。

### ▶規則正しい生活を心掛ける

できるだけ決まった時間に起床し、起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。

朝食を毎朝きちんと食べることも、生活リズムを整える有効な手段です。



### ▶自律神経を整える食品を取る

ビタミンC (果物、野菜)、ビタミンA (緑黄色野菜、レバー)、ビタミンE (ナッツ類、カボチャ)、カルシウム (乳製品、豆腐) などを意識して取りましょう。

### ▶良質な睡眠をとる

就寝前に目元や首元を温めたり、音楽を聴いたりして、リラックスしましょう。



### ▶体温調節ができる服装を心掛ける

簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンを重ね着し、ストールなどを活用しましょう。カイロを常備しておくこともお勧めです。

### ▶ストレスを解消させる

イライラを趣味で発散したり、ストレッチやウォーキングなどで体を動かしたりして、心身をリフレッシュしましょう。